

# 災害時のレシピ（一般向け） ちよこっとアレンジレシピ

## 野菜ジュースで もどす 高野豆腐入りアルファ化米



日本災害食認証商品

### 材料（1人分）

- ・アルファ化米 1袋
- ・高野豆腐 3個程度
- ・野菜ジュース 1缶 ※

<足してみよう！>

- ・ご自宅で常備している乾物  
(干切大根、乾燥わかめ、みそ汁の具など)

※奥田和子. 発想の転換でアルファ化米は水がなくても有効利用できる提案. 日本災害食学会誌. 2016;3(1):49-58.



かるしお認定商品

やさしくおいしく

### 作り方

アルファ化米に、  
高野豆腐や乾物、野菜ジュースを入れて、  
よく混ぜる。  
約60分待てば、完成！

作業時間  
約1分！

### 栄養価

エネルギー	471.5kcal	たんぱく質	11.7g
脂質	4.5g	炭水化物	101.2g
食塩相当量	2.1g		

本レシピは上記商品に限らず、様々な代替品で応用が可能です。